



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Protocolos Nacionales de Atención Médica

PRONAM

Sobrepeso y obesidad

Trabajamos juntos por tu salud.



Consulta el documento completo del PRONAM para conocer todas las recomendaciones sobre **Sobrepeso y obesidad** en <https://pronamsalud.csg.gob.mx/>

Detección y clasificación

Evaluación clínica

Tratamiento integral

Sobrepeso y obesidad en edad pediátrica

Detección y clasificación

¿Sabes cómo diagnosticar sobrepeso y obesidad en tus pacientes?

Evaluación clínica

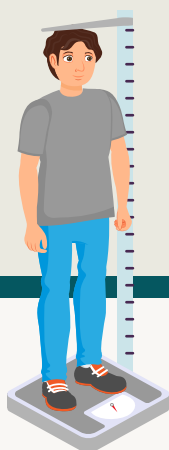
Tratamiento integral

Sobrepeso y obesidad en edad pediátrica

Existen dos mediciones clave:

01

Índice de masa corporal (IMC)



Se calcula con la fórmula:

Peso (kg)

Talla (m)²

Según el resultado, se clasifica al paciente de la siguiente manera:

Clasificación	Rango de IMC (kg/m ²)
 Normalidad	18.5 a 24.9
 Sobrepeso	25 a 29.9
 Obesidad clase I	30 a 34.9
 Obesidad clase II	35 a 39.9
 Obesidad clase III	≥40



En grupos como atletas y embarazadas, entre otros, debe complementarse con otras mediciones por sus limitaciones para determinar el **nivel de adiposidad** y el **riesgo de enfermedad crónica**.



Continuar

Detección y clasificación

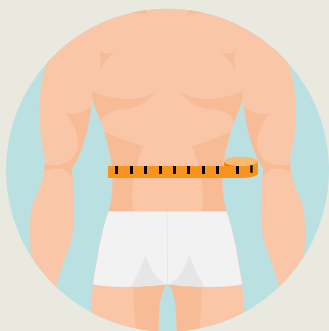
¿Sabes cómo diagnosticar sobrepeso y obesidad en tus pacientes?

Existen dos mediciones clave:

02

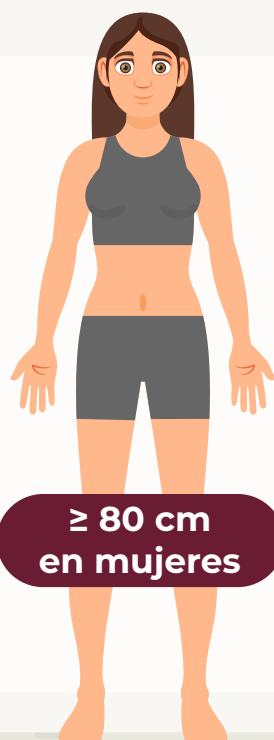
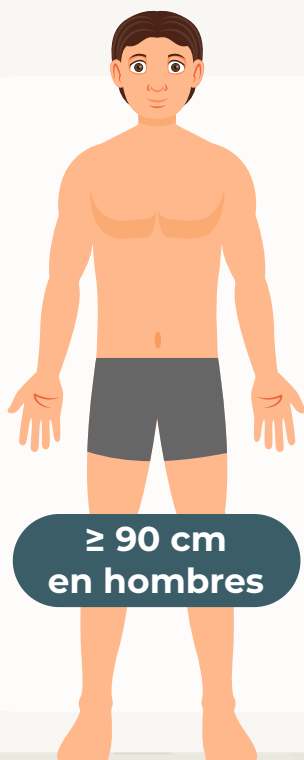
Circunferencia de cintura (CC)

Especialmente útil en pacientes con $IMC < 35 \text{ kg/m}^2$



Se mide en el punto medio entre la cresta ilíaca y el arco subcostal, al final de una espiración normal.

Los puntos de corte para determinar si existe un riesgo cardiometabólico aumentado son:



Regresar



Evaluación clínica

Tratamiento integral

Sobrepeso y obesidad en edad pediátrica

Evaluación clínica

Historia Clínica

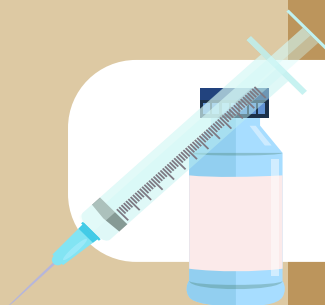
Tras el diagnóstico, es imperativo realizar una historia clínica que incluya aspectos como:



Evolución del peso corporal desde el nacimiento.



Disparadores de la ganancia de peso.



Tratamientos previos y resultados.



Grado de motivación.



Impacto psicosocial de la imagen corporal.



Hábitos relacionados con la comida, el sueño y conductas sedentarias.



Continuar

Evaluación clínica

Nemotecnia de las 4Ms

Útil para identificar la presencia de comorbilidades.



*SAOS: síndrome de apnea obstructiva del sueño; ERGE: enfermedad por reflujo gastroesofágico.

Regresar



Continuar

Evaluación clínica

Sistema de
Estadificación
de Edmonton
(EOSS)

Evalúa la gravedad de la enfermedad,
independientemente del IMC.

ESTADIO 0

Pacientes sin factores de riesgo para comorbilidades.



ESTADIO 1

Factores de riesgo subclínicos (glucosa en ayunas alterada), síntomas que limitan la actividad diaria de forma leve.



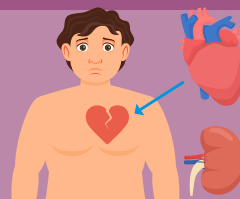
ESTADIO 2

Enfermedad crónica establecida, síntomas que limitan la actividad diaria de forma moderada.



ESTADIO 3

Daño de órgano blanco (infarto del miocardio), alteración emocional significativa, limitación importante de la actividad diaria.



ESTADIO 4

Discapacidad grave o enfermedad en etapa terminal, psicopatología incapacitante, limitación funcional severa.



Tratamiento integral

Aspectos clave

Cuatro aspectos clave a mejorar en el paciente con sobrepeso u obesidad:



Alimentación

Fomentar el "Plato del Bien Comer".



- Disminuir porciones y grasas saturadas.
- Evitar bebidas calóricas.
- Revisar etiquetas.
- Aumentar fibra.

Actividad física

de manera progresiva.



Metas:

- Ejercicio aeróbico moderado, 150- 300 min/semana.
- Ejercicios de fuerza, dos veces por semana.

Salud mental



- Identificar ansiedad, depresión y otros trastornos.
- Promover redes de apoyo familiar y social.

Manejo de conductas



- Higiene del sueño.
- Comer por ansiedad o tristeza.
- Estrategias de relajación.
- Tabaquismo y alcoholismo.



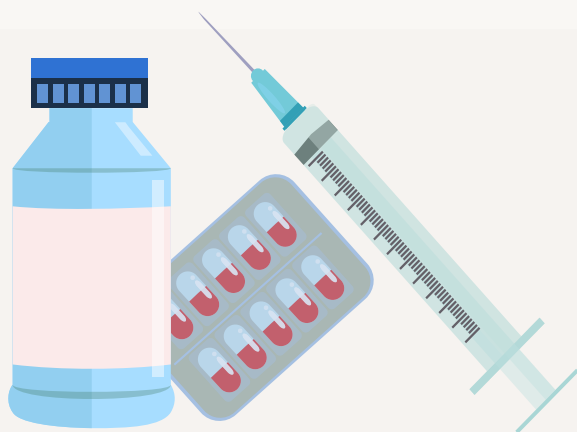
Continuar

Tratamiento integral

Colaboración del paciente

Una relación médico-paciente **colaborativa y respetuosa** es esencial.

Con tal fin, se desarrolló la **estrategia de las 5As**:



En cuanto al uso de fármacos:

- No deben indicarse sin un programa de cambios en el estilo de vida.
- Evitar aquellos que no puedan ser usados de manera crónica.
- Considerarlos si no se logra perder 5% del peso tras seis meses de intervención no farmacológica.

Sobrepeso y obesidad en edad pediátrica

Evaluación y tratamiento de la obesidad infantil

Para detectar oportunamente sobrepeso y obesidad en pacientes pediátricos, se aconseja utilizar los siguientes parámetros:



Menores de dos años

Peso para la talla y velocidad de crecimiento mensual/ bimestral.



De 2 a 5 años

Peso para la talla y velocidad de crecimiento semestral.



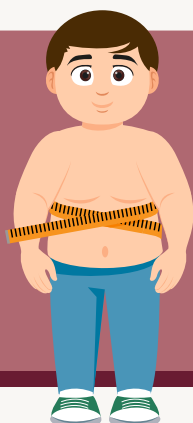
De 5 a 19 años

IMC, circunferencia de cintura (CC), índice cintura-talla (ICT).
En este grupo es importante:



Evaluar comorbilidades asociadas como hipertensión, alteraciones en la glucemia y dislipidemia.

Estadificar mediante la versión pediátrica del EOSS (EOSS-P).



CRITERIOS DE RIESGO

El paciente se considera en riesgo de desarrollar comorbilidades metabólicas si presenta:

$ICT > 0.5$

o

$CC > \text{percentil } 90 \text{ para edad}$



Continuar

Sobrepeso y obesidad en edad pediátrica

Claves para un tratamiento exitoso

Intervenir temprano, impactar para siempre.

Las premisas terapéuticas, más allá de la reducción del IMC, son:



1. Mejorar la **salud mental**, la **calidad de vida** y la **composición corporal**.



2. Establecer un **cambio sostenible** de hábitos alimentarios y de estilo de vida.



3. Mantener una **velocidad de crecimiento** adecuada.

Aconsejar

Evaluar

Acordar

Preguntar

Ayudar



Se requiere la aproximación mediante la estrategia 5As.

Regresar



Continuar

Sobrepeso y obesidad en edad pediátrica

Metas en pacientes pediátricos

Algunas metas a considerar en pacientes pediátricos son:



Una hora diaria de actividad física moderada.



Comer cinco porciones de frutas o verduras al día.



En preescolares: ejercicio lúdico.



Tiempo de pantalla <2 h/día.



Pérdida ponderal no mayor de 500 g/mes (para no afectar el crecimiento).

Detección y clasificación

Evaluación clínica

Tratamiento integral

Sobrepeso y obesidad en edad pediátrica

Créditos

Autoridades

Encargada del despacho de la División
de Educación Permanente en Salud

Dra. Ana Laura Cajigas Magaña

Líder y Expertos Temáticos

Líder Normativa del Proyecto

Dra. Priscila Angélica Montealegre Ramírez

Experto Temático

Dr. Benjamín Alejandro Ramírez Pascualli

Equipo de producción

Jefa del Área de Gestión del
Conocimiento

Dra. Priscila Angélica Montealegre Ramírez

Coordinador de Diseño Educativo

Dr. Rogelio Jiménez González

Coordinador de Desarrollo de Contenidos

Dr. Benjamín Alejandro Ramírez Pascualli

Coordinador/a de Diseño Pedagógico

Lic. Mario Mejía Valencia
Mtra. Lorena Marín Bernal

Diseño Instruccional

Lic. Mario Mejía Valencia

Coordinador de Integración
y Diseño Gráfico

Mtra. Dianna Patricia Ángeles Gualito

Diseño Multimedia

Lic. Arturo Maximiliano Pérez Pastrana
Lic. Julieta López Alvarado

Coordinador de Calidad y Estilo

Lic. Felipe Ezequiel Soto Barraza

